



スポーツを通じて生きる元気 サンプル

トップアスリートに学ぶルーティンワークと習慣

リハビリルームでの出会い



ついにパラリンピック金メダル



選手が活用した インターバル・ブレス

鼻からゆっくり吸い込みます

いっぱいになったら10秒止めます

ゆっくり口から吐き出します

吐ききったら10秒止めます

3回繰り返しましょう

どう変化しましたか？

人間の作ったもの

完全なものはありません

整備をしてもゼロにはできません

完璧を求めるなら、もう一度見直すこと

人の手によるチェックが必要です

あなたが無事故なのは

多くの人によって守られているからです

負けないメンタルには秘密があった

負けることを知る。

情報不足

怪我をしない選手バランス。

慣れ・慢心

見抜く優秀な協力者・監督

力の差

参考になるものを

ここでご披露しましょう。

その前に

ちょっとした変化を見逃さない

何か変だなと思った直感を信じる

一人のチェックでは見落とす

いい人 お人好しは思わぬトラブルに

自己流改善は事故の元

疲労の蓄積で

味覚の衰え

味が濃くなる

視覚の衰え

転倒の危険

聴覚の衰え

疎外感・孤立

嗅覚の衰え

味がわからなくなる

触覚の衰え

体温の低下

健康の危険要素をはらんでいる

自分の心のチェック

景色が見られる環境を作る

今は何が見えますか？

人の顔・雲の形・太陽の位置

床や天井が目につくようになっていたら要注意です

それでも発生する事故

いち早く対応するためには何が必要でしょうか？

落ち着いた態度で対応する。

応急処置の順番

必要な知識など詳しく説明いたします

SETUP

Stop ちょっとまって 現場の危険性をチェックして

Environment 環境 自分の限界を考えて

Traffic 交通の危険

Unknown Hazards 未知の危険

Protect self
and Patient 保護 患者との感染に注意する

インフルエンザウイルスの潜伏期間

肝炎と同じ粘膜から感染

空気中で生存する

手洗い・うがい・目の洗浄

感染した場合には潜伏期間でも感染源になる。

肝炎の発症は10年後

インフルエンザの発症は6日後

以上で終了です

元気に明るく

怪我のない

家庭環境

体の痛みは

集中散漫

勉強効率の向上は

無事故から。

これからも

応援します。

ありがとうございました。

